

Lección 9

Comunicación firme: Poner y proteger nuestros límites personales - parte 1

Resumen

Lección 9: Objetivos de aprendizaje




En la lección 9: comunicación firme: poner y proteger nuestros límites personales-parte 1, los estudiantes podrán:

- Explicar por qué es importante poner límites para seguir en su camino y alcanzar sus metas;
- Definir la comunicación sumisa y la comunicación firme;
- Explicar cómo utilizar la “comunicación no verbal” al reafirmar tu camino;
- Poner, comunicar y proteger límites con respecto al sexo y al sexo con protección con sus parejas; y
- Describir cómo el poner límites es parte de una relación saludable.

Mensajes clave

- **Programa El Camino**
 - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
 - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA: Pon** tu meta; **Analiza** los pasos; **Reafirma** tu camino; **Alcanza** tu meta.
 - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.

MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (tabla Inteligente, PowerPoint)

UN VISTAZO A LA LECCIÓN

9A. ¡Bienvenidos a la Lección 9!
(1 min)

9B. Introducción a poner y proteger nuestros límites personales (6 min)

9C. Dos estilos de comunicación (11 min)

9D. Comunicación no verbal (corporal) (10 min)

9E. Practicando la comunicación Firme (14 min)

9F. Lema y cierre (3 min)

- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
 - En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo. (**NOTA:** Este es un nuevo mensaje clave para el programa)
- **Lección 9**
 - Comunica tus límites de manera firme para prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual.

Preparación para adaptación virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 9A)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 9A)
 - PARA (ver Actividad 9B)
 - Importancia de los Límites Personales (ver Actividad 9B)
 - Señales de Advertencia (ver Actividad 9B)
 - Dos Estilos de Comunicación (ver Actividad 9C)
 - Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro (ver Actividad 9C)
 - Qué Observar (ver Actividad 9C)
 - Preguntas para Discusión 9C (ver Actividad 9C)
 - Folleto 9.3: Comunicación Firme No Verbal (ver Actividad 9D)
 - Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes. (ver Actividad 9D)
 - Preguntas para Discusión 9D (ver Actividad 9D)
 - Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme (ver Actividad 9E)
 - Folleto 9.6: Lista de verificación del observador (ver Actividad 9E)
 - Preguntas para Discusión 9E (ver Actividad 9E)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el recuadro del **Chat** antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.



Procedimientos Lección 9

Actividad 9A: ¡Bienvenidos a la Lección 9! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a Lección 9.
2. **Revise** los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. **Informe** a los estudiantes que esta lección incluirá discusiones sobre el sexo y las relaciones, y que la novela se dirigirá a personas que son presionadas a tener relaciones sexuales o consumir drogas.
 - **Durante implementación virtual diga a los estudiantes:**
También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen audífonos.
4. Diga a los estudiantes que esto puede provocar ciertas reacciones y recuérdelos las cosas que pueden hacer y los recursos disponibles para ellos:
 - Enfatice que sentirse incómodos o agitados (“triggered”) durante la lección no debe hacerles sentir avergonzados y que hay profesionales en su escuela y en su comunidad listos para ayudarlos.
 - Explique a los estudiantes la diferencia entre sentirse agitados (“triggered”) por el tema (pánico, presión en el pecho, falta de aire al respirar, pensamientos perturbadores, temblores, entre otros) y sentirse incómodos con el tema (“mariposas” en el estómago o nerviosismo).
 - Revise rápidamente los servicios de salud mental disponibles para los estudiantes y cómo acceder a ellos.
5. **Revise** los acuerdos de grupo.
6. **Pida a los estudiantes** que consulten **Lección 9: Mensajes clave en su cuaderno de trabajo**.

MATERIALES

- ☐ **Rotafolio 1.2:** Acuerdos de grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje clave:** Lección 9

7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 9.

Adaptación virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.



Actividad 9B: Introducción a poner y proteger nuestros límites personales (6 minutos)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.1** Mapa de El Camino con definición del modelo **PARA**

REPASO E INTRODUCCIÓN (6 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** sobre el modelo **PARA**.
2. **Pida voluntarios** que lean las cuatro etapas del modelo PARA en su **Folleto 1.1 Mapa de El Camino con definición del modelo PARA**.
 - a. **Pon** tu meta
 - b. **Analiza** los pasos
 - c. **Reafirma** tu camino
 - d. **Alcanza** tu meta

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “PARA” mientras los estudiantes leen las cuatro etapas.

3. **Recuerde a los estudiantes** que hemos hablado de desvíos y señales de advertencia.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.



4. **Repase la siguiente definición** de señales de advertencia y después pida a los estudiantes que den ejemplos de señales de advertencia:
 - *Las señales de advertencia nos dicen que algo podría salir mal o algo no está bien con una situación en particular. Las señales de advertencia nos ayudan a usar nuestros sentimientos, nuestros cerebros y nuestros sentidos (la vista y el oído) para tomar buenas decisiones.*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Señales de Advertencia” mientras repasa la definición.

5. Diga a los estudiantes:

- *Ser capaces de poner y proteger sus límites personales es una habilidad importante que les ayudará a mantenerse en su camino, evitar desvíos, y alcanzar sus metas. Los límites personales son “comportamientos en los que has decidido no participar al menos por un determinado periodo de tiempo”.*
- *Los límites personales incluyen las decisiones de evitar comportamientos riesgosos (por ejemplo, no tomar alcohol hasta tener la edad legal para hacerlo) y poner límites sexuales (por ejemplo, no tener sexo hasta estar en una relación estable, o no tener sexo sin protección contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual).*

6. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Por qué creen que es importante poner límites para evitar desvíos y seguir en su camino? Tome algunas respuestas.*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

7. Recuerde a los estudiantes:

- *Ser capaces de poner y proteger sus límites personales es una habilidad importante que les ayudará a mantenerse en su camino, evitar desvíos y alcanzar sus metas. Estar conscientes de las señales de advertencia es una manera importante de que ustedes se den cuenta si se están desviando.*
- *Usar las habilidades de comunicación firme es importante para ayudarles a proteger sus límites personales.*

- *Poner y proteger estos límites sexuales es algo de lo que tú siempre estás a cargo, sin embargo, también debes comunicar estos límites a tu pareja.*
- *El establecer límites, identificar señales de advertencia, y usar comunicación firme te pueden ayudar a tomar decisiones sobre el sexo. Es importante recordar que NUNCA es culpa tuya si te obligan o presionan a tener relaciones sexuales.*
- *Para permanecer en tu camino, debes poner y proteger tus límites de manera firme, especialmente cuando se trata de tener sexo.*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Importancia de los Límites Personales” mientras explica los puntos arriba mencionados.

- *Recuerda que la única manera 100% segura de prevenir el embarazo no intencional es no teniendo sexo pene-vaginal. Si decides tener sexo pene-vaginal y no quieres que te ocurra un embarazo, debes usar un anticonceptivo efectivo. Para prevenir infecciones de transmisión sexual, también necesitas usar un condón cada vez que tengas sexo. Algunas personas están obligadas a tener relaciones sexuales y esto no es culpa suya.*



Actividad 9C: Dos Estilos de Comunicación

(11 minutos)

RESUMEN (3 minutos)

1. Dirija la atención de los estudiantes al **Rotafolio 9.1/Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación**.
2. **Diga a los estudiantes** que este rotafolio presenta dos estilos o maneras de comunicarse.
3. **Repase el Rotafolio 9.1** con los estudiantes o pida a un estudiante que lea las definiciones del **Folleto 9.1**, en voz alta.

Adaptación virtual

En lugar de usar un rotafolio como lo haría en la lección cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “Dos estilos de comunicación” mientras los estudiantes leen las definiciones en voz alta.

Nota para el facilitador: Esta actividad es la continuación a la historia o novela de Santiago y Sebastián que iniciamos en la lección 4.

4. Si los estudiantes tienen dificultades para comprender las diferencias entre sumiso y firme, utilice la siguiente tabla:

Comunicación Sumisa	Comunicación Firme
Tono de voz suave, como disculpándose	Voz firme
Falta de contacto visual o postura derrotada.	Hace contacto visual, postura recta y fuerte.
No indica respeto por uno mismo.	Indica respeto por uno mismo y por los demás
No comunica lo que realmente piensa, siente o quiere	Dice y muestra lo que piensa, siente y quiere, y lo dice en serio

MATERIALES

- ☐ **Rotafolio 9.1:** Dos estilos de comunicación
- ☐ **Recurso del facilitador 9.1:** Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE


- ☐ **Folleto 9.1** Dos estilos de comunicación
- ☐ **Folleto 9.2** Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro

DEMONSTRACIÓN DEL FACILITADOR Y LOS ESTUDIANTES (4 minutos)

1. En esta actividad, el facilitador debe hacer el papel de Santiago y un estudiante debe hacer el papel de Sebastián.
2. **Pida un voluntario** que le ayude a actuar dos breves novelas. Los estudiantes le ayudarán a demostrar la comunicación sumisa y firme.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre la novela de Santiago en la fiesta de Pedro. Santiago se encontró con Sebastián en la fiesta, un amigo a quien no veía desde hace mucho tiempo. Sebastián le ofreció marihuana cuando estaban afuera. Vamos a repasar la situación y pensar en algunas maneras en que Santiago podría haber respondido si no quería fumar marihuana.
4. **Comparta el Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro** con el estudiante que se haya ofrecido a hacer la demostración sobre la comunicación sumisa y la comunicación firme. Dele al estudiante un minuto para que lea el rol de Sebastián.

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.2: Santiago and Sebastián: La Fiesta de Pedro”.

- 
5. Mientras el estudiante lee el **Folleto 9.2, diga a los estudiantes:**
 - *En cada una de las escenas, Sebastián (el estudiante) presionará Santiago (facilitador) para que fume marihuana.*
 - *Santiago no quiere fumar.*
 - *Observen cada uno de las escenas y estén listos para hablar de: 1) ¿en cuál escena se usó la comunicación sumisa y en cuál escena se usó la comunicación firme?, y 2) ¿cuál escena piensan que fue más efectiva para Santiago?*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Qué Observar” mientras explica los puntos arriba mencionados.

6. Usando el **Recurso del facilitador 9.1/ Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro**, el facilitador será Santiago y el voluntario será *Sebastián* y demostrarán cada escena con los dos estilos de comunicación.
7. No le diga al grupo cuál versión es de comunicación sumisa y cuál es la versión de comunicación firme.

Nota para el facilitador: Asegúrese que usted, el facilitador, sea quien demuestre los dos estilos de comunicación, y no el estudiante voluntario. El propósito de esta actividad es que los estudiantes se familiaricen con los dos estilos de comunicación. Es importante que los estudiantes vean cada estilo, especialmente la comunicación firme, demostrarse correctamente. También es importante que el facilitador utilice AMBOS estilos de lenguaje, verbal y no verbal, en la demostración.

DISCUSIÓN EN GRUPO (4 minutos)

1. **Inicie una discusión de grupo** usando las siguientes preguntas:
 - a. **¿Qué hizo Santiago en el escenario de comunicación firme que le sirvió para ser efectivo en decir “no”? [Explorar estrategias tanto de comunicación verbal como no verbal]
 - b. **¿Cómo se sentiría Santiago después si respondiera de manera sumisa? ¿Y si responde de manera firme?
 - c. **¿Cuál podría haber sido el resultado si Santiago hubiera reaccionado de manera abusiva o violenta (por ejemplo, insultando a Sebastián, subiendo el tono de voz, hablando de forma grosera o empujando a Sebastián)?
 - d. **¿Cómo es afectado tu camino, la ruta hacia tus metas, cuando eres un comunicador firme?

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para Discusión 9C” mientras dirige una discusión con las preguntas listadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



2. Insista a los estudiantes:

- *Aun cuando busquen un cierto resultado usando la comunicación firme, la reacción de los demás no está bajo su control, y no es culpa suya si alguien no respeta sus límites.*
- *Para seguir en su camino, deberán poner y proteger sus límites y estar alertos a las señales de advertencia. La comunicación firme es una manera de ayudarles a proteger sus límites.*

Nota para el facilitador: Algunos estudiantes podrían decir que la actuación de la comunicación sumisa es la más efectiva porque Santiago trataba de ser amable, sin hacer enojar a Sebastián o crear tensión en su relación. Recalque a los estudiantes que las personas firmes se comunican de manera respetuosa. Si no hablamos por nosotros mismos, es poco probable que alguien más lo haga por nosotros. Esto es válido en la mayoría de las cosas de la vida, incluyendo poner y proteger límites con relación al sexo. Se anima tanto a hombres como a mujeres a usar la comunicación firme.



Actividad 9D: Comunicación no verbal (corporal) (10 minutos)

INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES (2 minutos)

1. Dígales a los estudiantes:

- *La comunicación (firme o sumisa) es verbal (usando su voz y sus palabras) y no verbal (usando su cuerpo).*
- *La comunicación no verbal es importante para ayudar a que su mensaje llegue a la otra persona.*
- *Por ejemplo, cuando una persona dice “no”, muchas veces también mueven la cabeza de un lado a otro. También, cuando una persona se siente incómodo(a), muchas veces se retiran de la situación. Además, cuando una persona se siente confiada, muchas veces miran a otra persona directamente a los ojos.*
- *Mover la cabeza de un lado a otro, irse de una situación incómoda, y mirar a una persona directamente a los ojos son ejemplos de comunicación no verbal.*
- *Recuerden que la comunicación verbal y la comunicación no verbal trabajan juntas para ayudar a que una persona se comunique efectivamente.*

2. Recuerde a los estudiantes sobre la comunicación no verbal utilizada en las representaciones anteriores.

3. Diga a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de comunicación no verbal fue utilizada al actuar de manera sumisa? ¿Y cuándo se actuó de manera firme?*

Adaptación virtual

Enseñe el PPT del “Folleto 9.3: Comunicación firme no verbal”.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

- *Vamos a practicar la comunicación firme no verbal usando distintas escenas con los personajes de la historia de Sofía y Santiago.*

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.3:**
Comunicación firme no verbal
- ☐ **Folleto 9.4:** Instrucciones y escenas de práctica de comunicación no verbal para estudiantes

4. **Pida a los estudiantes** que consulten el **Folleto 9.3 Comunicación firme no verbal**.
5. **Pida a una estudiante** que lea los tipos de comunicación firme no verbal.
6. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes**.
Lea las instrucciones con los estudiantes.

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes”.

7. **Recuerde a los estudiantes** que cuando actúen el papel de Alicia y Sofía deben utilizar **solamente comunicación firme no verbal**.
8. **Diga a los estudiantes** que deben planear y practicar la manera en que actuarán la escena.
9. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas.

Nota para el facilitador: Los estudiantes podrían necesitar ayuda adicional con las representaciones de comunicación no verbal. Recorra el salón y proporcione recomendaciones o sugerencias a los pares de estudiantes para ayudarles con sus escenas.

Adaptación virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom). Debería haber tantos grupos pequeños como facilitadores. Por lo tanto, si hay 2 facilitadores, debe haber 2 grupos pequeños.

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Mientras van entrando a la sala, el facilitador en la sala jugará el papel de Pedro y David en cada representación. El facilitador llamará a los estudiantes para que jueguen el papel de Alicia y el papel de Sofía. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 6 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a ser reunidos con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minute, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

TRABAJO DE ESTUDIANTES EN PARES (6 minutos)

1. **Invite a los pares** de estudiantes a que inicien su tarea.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda, según sea necesario.**
3. **Anuncie cuánto tiempo les queda a los estudiantes** y al terminar el minuto 3 diga a los estudiantes que den inicio a la escena 2. Al final de la práctica, cada estudiante debe haber tenido la oportunidad de actuar el papel de Alicia o Sofía usando comunicación no verbal.

RECAPITULACIÓN EN GRUPO (2 minutos)

1. Después de 6 minutos, **pida a los estudiantes** que le brinden su atención.



2. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de comunicación firme no verbal utilizaron al actuar el papel de Alicia y/o Sofía?*
- *¿Pudo el estudiante que actuaba el papel de Pedro o de David comprender que el estudiante actuando como Alicia o Sofía rechazaba tener sexo o sexo sin protección?*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para Discusión 9D” y dirija una discusión con las preguntas arriba listadas.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

3. **Diga a los estudiantes** que ahora practicarán el uso de la comunicación firme tanto verbal como no verbal.



Actividad 9E: Practicando la comunicación firme (14 minutos)

ESCENARIOS PARA LOS ESTUDIANTES- INSTRUCCIONES (2 minutos)

1. Diga a los estudiantes:

- *Vamos a dividirnos en grupos de tres personas y practicaremos el uso de estilo de comunicación firme verbal y no verbal en diferentes escenas con personajes de la novela de Sofía y Santiago.*

2. Divida a los estudiantes en grupos de tres personas.

3. Cada grupo de estudiantes deberá trabajar en sólo una escena del **Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme** y usar sólo una lista del **Folleto 9.6: Lista de verificación del observador**.

Adaptación virtual

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme y “Folleto 9.6: Lista de verificación del observador”.

4. Explique a los estudiantes:

- *En cada grupo, todos tendrán la oportunidad de ser: 1) la persona que pone presión a otra persona; 2) la persona que practica la comunicación firme; y 3) el observador de la escena.*
- *El observador usará el **Folleto 9.6: Lista de verificación del observador** para asegurarse que las características de la comunicación firme sean aplicadas durante la escena. El observador también hará comentarios a la persona que practica la comunicación firme, al final de la actuación. Piensen en el observador como un tipo de entrenador de comunicación firme.*

5. Pregunte a los estudiantes si tienen preguntas sobre la actividad.

6. Responda a las preguntas.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.5:** Escenas de práctica de comunicación firme
- ☐ **Folleto 9.6:** Lista de verificación del observador

Adaptación virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en dos salas de grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom).

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Por ejemplo, si usted quiere que haya 4 estudiantes en cada sala o “breakout room”, y tiene un total de 20 estudiantes en su clase, debe crear 5 salas. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Mientras van entrando a la sala, el facilitador en la sala jugará el papel de Sebastián y Sofía en cada representación. El facilitador llamará a los estudiantes para que jueguen el papel de Santiago y David. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 9 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a ser reunidos con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minuto, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

TRABAJO EN PEQUEÑOS GRUPOS (9 minutos)

1. **Invite a los grupos pequeños** a que comiencen la actividad.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda**, si es necesario.
3. **Anuncie el tiempo que les queda a los estudiantes para completar la actividad cada tres minutos** y diga a los estudiantes que cambien de roles. Al terminar los 9 minutos, cada estudiante debe haber actuado cada una de las tres partes de la escena.

DISCUSIÓN EN GRUPO (3 minutos)

1. **Pida al grupo que le brinde su atención.**
2. Si hay tiempo disponible, **elija a un par de grupos** para que actúen sus escenas en clase.
3. **Inicie una discusión** de grupo usando las siguientes preguntas:
 - a. ****¿Cuál comunicación firme verbal notaron que se utilizó en las escenas? ¿Y no verbal?**
 - b. ****¿Cómo se sintieron al usar comunicación firme? (ejemplo: ¿Se sintieron cómodos? ¿Seguros de sí mismos?)**
 - c. ****¿Cómo creen que sus antecedentes hace más fácil o difícil que usen la comunicación firme? ¿Creen que el género de la persona podría hacer más fácil o difícil el uso de la comunicación firme?**
 - d. **¿Cómo creen que el usar comunicación firme les ayudará a mantenerse en su camino para alcanzar sus metas?**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.6: Lista de verificación del observador” y use la lista para reforzar que los participantes deben haber observado tanto las formas de comunicación no verbales como las verbales.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para Discusión 9E” mientras dirige una discusión con las preguntas arriba listadas.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.



Actividad 9F: Lema y cierre (opcional)

(3 minutos)

UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la lección 9.
3. En un rotafolio, **escriba las respuestas** de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en las siguientes lecciones empezaremos a hablar más sobre comunicación y sobre proteger sus caminos. Esta lección incluirá información sobre las características de una relación saludable y de los factores externos que los jóvenes enfrentan para tener relaciones sexuales no deseadas y/o sin protección. También incluirá representaciones para practicar el uso de comunicación firme.

Adaptación virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Rotafolio 9.1

Dos estilos de comunicación

Sumiso

Cuando no comunicas lo que realmente piensas, sientes o quieres.

Firme

Cuando respetuosamente, de forma clara y firme dices lo que estás pensando, sintiendo o queriendo. Dices y demuestras con tu lenguaje corporal lo que verdaderamente quieres decir, y lo dices en serio. Dices cuáles son tus necesidades y proteges tus límites.

Las personas firmes se comunican de manera respetuosa. No utilizan métodos abusivos o violentos para reafirmar su posición. Un enfoque abusivo o violento podría incluir lenguaje grosero, lenguaje corporal (no verbal) rígido y tenso, o físicamente empujar o golpear a la otra persona.

Recurso del facilitador 9.1

Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro

Nota para el facilitador: El facilitador deberá actuar el papel de Santiago para demostrar los dos estilos de comunicación. Para los papeles que actuará el facilitador, hay instrucciones de comunicación verbal y no verbal. Asegúrese de incluir la comunicación no verbal en la actuación para ayudar a que los estudiantes comprendan ese concepto.

La situación

Anteriormente escuchamos que Santiago y Sofía fueron a la fiesta de Pedro. En la fiesta, Santiago se encontró con dos amigos de la escuela secundaria, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y le ofrece marihuana a Santiago. Revisaremos la situación y pensaremos en algunas maneras en que Santiago pudo haber respondido si no quería fumar marihuana.

SUMISO (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

Santiago: (Mira hacia un lado y habla en voz baja.) No.

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate, diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Continúa mirando hacia abajo o a un lado. Se muestra tímido y ansioso.) Bueno, no sé... está bien (Santiago toma el cigarrillo).

Sebastián: Sí, eso es... nos la vamos a pasar muy bien esta noche.

FIRME (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

Santiago: (Parado derecho y seguro de sí mismo; mira directo a Sebastián y habla en tono calmado pero firme). ¿En serio? Yo me la estoy pasando bien escuchando la música y platicando. Yo no fumo marihuana.

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Negando con la cabeza, continúa hablando en tono de voz calmado pero firme.) Sebastián, no quiero fumar marihuana. Solo me da gusto que nos hayamos encontrado y podamos pasar más tiempo juntos.

Sebastián: Está bien, okay. Todo bien.

Folleto 9.2

Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro

La Situación

Anteriormente escuchamos que Santiago y Sofía fueron a la Fiesta de Pedro. En la fiesta, Santiago se encontró con dos amigos de la escuela media, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y ofrece marihuana a Santiago. Revisaremos la situación y pensaremos en algunas maneras en que Santiago pudo haber respondido si no quería fumar marihuana.

SUMISO

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

Santiago: (Mira hacia un lado y habla en voz baja.) No.

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Continúa mirando hacia abajo o a un lado. Se muestra tímido/ansioso.) Bueno, no sé... está bien (Santiago toma el cigarrillo).

Sebastián: Sí, eso es... nos la vamos a pasar muy bien esta noche.

FIRME

Sebastián: ¡Hey! Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago)

Santiago: (Parado derecho y seguro de sí mismo; mira directo a Sebastián y habla en tono calmado pero firme). ¿En serio? Yo me la estoy pasando bien escuchando la música y platicando. Yo no fumo marihuana.

Sebastián: Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate, diviértete un poco esta noche.

Santiago: (Negando con la cabeza, continúa hablando en tono de voz calmado pero firme.) Sebastián, no quiero fumar marihuana. Solo me da gusto que nos hayamos encontrado y podamos pasar más tiempo juntos.

Sebastián: Está bien, okay. Todo bien.

Folleto 9.6

Lista de verificación del observador

Direcciones

1. Observa a tus dos compañeros actuar su escenario.
2. Marca las características de comunicación firme (ver abajo) a medida que las vas viendo en práctica.
3. Después de acabar la actuación, da tu opinión al compañero que estaba practicando la comunicación firme (Alicia, Santiago, David).

Lista de Verificación

- ☐ Usó lenguaje firme no verbal
 - miró directamente a la persona
 - se paró derecho y con seguridad
 - usó expresión facial o gestos para respaldar sus declaraciones
 - tenía una expresión “seria”
- ☐ Utilizó lenguaje claro para explicar lo que sentía o quería.
- ☐ Explicó por qué se siente de esa manera para ayudar a la otra persona a entender su punto de vista (opcional).
- ☐ Usó una frase/palabra clara como “no”, “detente”, “despacio”, “yo no quiero...”, etc.
- ☐ Repitió lo que realmente sentía o quería (en caso de ser necesario).
- ☐ Se alejó si la persona no respetó su respuesta.

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 9 – Mensajes clave
- Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación
- Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro
- Folleto 9.3: Comunicación firme no verbal
- Folleto 9.4: Instrucciones y escenas de práctica de comunicación no verbal para estudiantes
- Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme
- Folleto 9.6: Lista de verificación del observador

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.